

令和5年 9月 5日 (火) 中央学校給食センター

【献立名】 キムチごはん 牛乳 小えびのから揚げ
元気サラダ わかめスープ 焼プリンタルト (小・中)



【ひとロメモ】

韓国の食文化を知ろう

(食文化)

今日は、城辰小、郡家小学校のリクエスト給食です。みんなに人気があるメニューを取り入れ、栄養バランスもとれるように献立を考えてくれました。

今日の給食は、韓国で有名なキムチを混ぜ、キムチごはんにしてみました。キムチは韓国の伝統的な漬物です。日本の漬物と違うところは、唐辛子などの香辛料をたくさん加えて漬け込むところ。韓国では、キムチは家庭で手作りされることが多く、使われる野菜や味付けが異なり、それぞれの家庭の味があります。毎年、11月から12月頃になると、「キムジャン」といって、仕事や学校を休み、家族総出で1年分のキムチを漬ける風習があるそうです。

キムチのピリッとした辛さが食欲をそそりますね。給食では、みなさんが食べやすいように少し甘めに味付けをしています。味わって食べましょう。

令和5年 9月 5日（火） 第二学校給食センター

（献立名） 発芽玄米ごはん 牛乳 ジャがいものカレー煮
もやしの甘酢あえ 小えびのから揚げ



【ひとロメモ】

朝ごはんの大切さについて知ろう

（心身の健康）

朝ごはんをどうして食べないといけないのでしょうか。それは、朝起きてすぐの脳や体はエネルギー不足の状態なので、朝ごはんをしっかりと食べることが、午前中を元気に過ごすために大切です。

朝、食欲のない人は、前日の夕食を寝る2時間前までにすませるのが体にいいです。なぜならば、食べる時間が遅いと消化に時間がかかり、朝、食欲がわかないことがあります。体が休息している状態から活動する状態になるのに、起きてから最低30分はかかるので、朝ごはんの30分前までに起きるといいです。

【献立名】五目ごはん 牛乳
小えびのからあげ 元気サラダ
わかめスープ (小・中：焼きプリンタルト)

《今日の丸亀産の食材》
玉ねぎ、きゅうり、
葉ねぎ



【ひと口メモ】

わかめの栄養について知ろう

(心身の健康)

今日のめあては「わかめの栄養について知ろう」です。

みそ汁や酢の物に欠かせないわかめ、給食でもよく使われていますね。そんなわかめにも、実は旬があります。それはいつでしょうか？

①夏 ②春 ③冬 ④秋

(5秒まつ)

正解は、②の春です。わかめは冬に種をまき、春に収穫します。生わかめは日持ちしないため、市場に出回るのも春の収穫時期に限られます。塩蔵わかめやカットわかめは緑色ですが、生わかめの色は茶色です。風味も別格で美味しいので、ぜひ旬の時期に食べてみてください。そんなわかめの栄養は、歯や骨の形成に使われるマグネシウムや体の成長を助けるヨウ素、歯や骨を丈夫にするカルシウムなどが豊富です。おいしくいただきましょう。